

# Ridsportens ledstjärnor

För att alla ska trivas och känna sig trygga inom ridsporten, både hästar och människor, har ridsporten samlats kring några ledstjärnor.

Ledstjärnorna är inget projekt utan ett långsiktigt arbete som vi hoppas ska genomsyra varje del i din ridsportvardag och vara ett naturligt steg att i fortsättningen skapa en idrott med hög etik och moral. Vi har tagit fram två olika slags ledstjärnor; de som har med hästen att göra och de som gäller samspelet mellan dig och dina medmänniskor.

## HÄSTEN



Jag hanterar hästen på ett sätt som jag kan stå för och som jag är stolt över inför omvärlden



Jag behandlar alla hästar med respekt



Jag ser till att hästen finns i en trygg- och säker miljö och jag reagerar om den far illa



Jag tränar och tävlar i samspel med hästen och kräver inte mer än vad vi har förutsättningar att klara av



Jag ansvarar själv för att öka min kunskap och kompetens om hästen

## MÄNNISKAN



Jag visar respekt för alla människor



Jag bekräftar och berömmar andra



Jag berättar öppet och tydligt om jag har olika uppdrag och roller



Jag är en god förebild för ridsporten



Jag tar ansvar och agerar om någon bryter mot våra regler

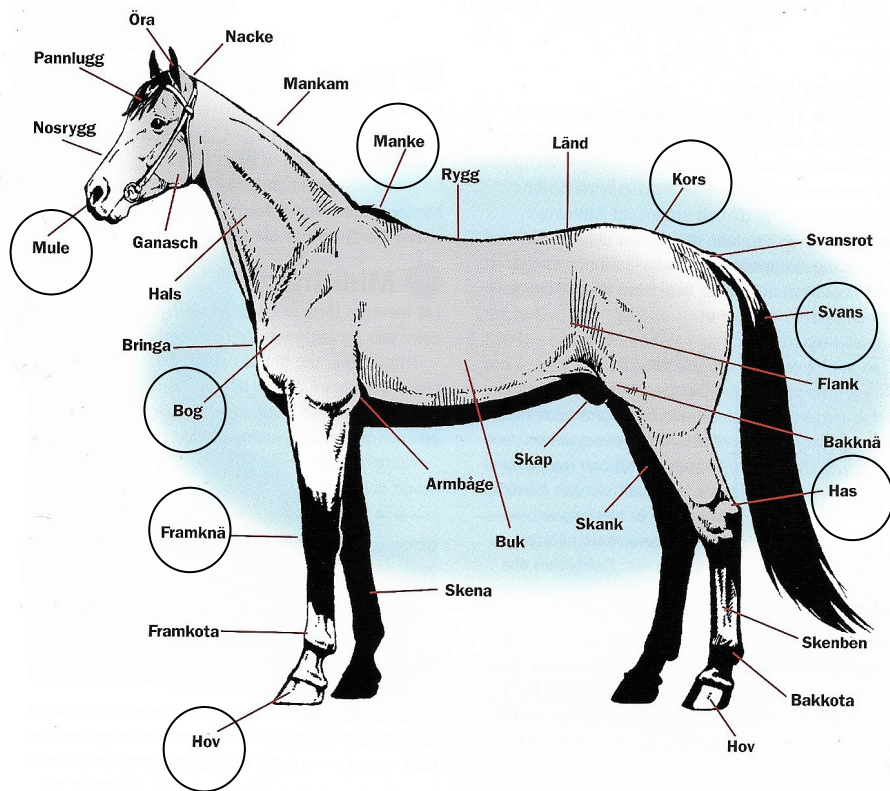
# RYTTARMÄRKE

# 1



**Östergötland**

## Hästens delar



## Leda häst



- ◆ Gå vid hästens bog.
- ◆ Låt tyglarna ligga över hästens hals.
- ◆ Håll i båda tyglarna, en liten bit under hästens haka.
- ◆ Lägg pekfingeret mellan tyglarna, så glider de into så lätt.



- ◆ Gå före hästen om dörren är smal, men gå inte baklänges och titta på hästen.
- ◆ Stigbyglarna ska vara uppdragna eller i kors i sadeln.
- ◆ Kolla att dörren är ordentligt öppen och inte kan blåsa igen.

- ◆ Håll hästen ifrån dig genom att trycka eller knuffa lite med armbågen mot bogen.
- ◆ Vänd alltid åt höger, så att du går utanför hästen i vändningen.

## Klädkod till häst

Det är inte bara hästen som ska utrustas rätt, även ryttaren måste klä sig stall-smart. Med det menas plagg som är säkra, praktiska och bekväma.

Att som ryttare ta sitt ansvar i säkerhetsfrågan är viktigt, både uppsatt och avsatt. Säkerhet handlar i första hand om ryttarens förhållningssätt och hur han eller hon agerar i olika situationer, men när olyckan är framme kan rätt utrustning vara avgörande.

**HJÄLMEN** är en billig livförsäkring och i ridsporten är den obligatorisk. Oavsett om man rider eller kör. Hjälm ska sitta bra, vara lagom stor och bekväm. Dessutom ska den vara CE-märkt. Använd alltid hakbandet så att hjälmen sitter ordentligt och inte åker av om du ramlar av. Byt ut hjälmen om den fått en ordentligt smäll. Det kan ha uppstått skador som inte syns.

**SKYDDSVÄST** kan förhindra allvarliga skador och i vissa fall är den obligatorisk, bland annat när man rider fälttävlan, hoppar ponny eller stor häst, upp till man fyllt 18 år. En grundregel vid val av säkerhetsväst är att den ska vara CE-märkt. För säkerhetsvästar finns olika graderingar, beroende på hur mycket de skyddar. Fråga om vägledning i ridsportbutiken.

**RIDSTÖVLAR** eller shortchaps ger bra stöd och skyddar mot skavsår. När det gäller skor i stallet är ståltåhatta en garanti för att slippa skadade tår om du skulle bli trampad. Tänk bara på att om du vill rida i samma skor så bör de inte vara för grova framtill. Skorna som du rider i ska passa i stigbygeln med god marginal och ha en rejäl klack så att du inte kan glida igenom med hälen och fastna.



Du ska aldrig ta av och på kläder när du sitter till häst utan att någon kunnig person på marken håller i hästen. Ska tröjan träs över huvudet ska du tveklöst sitta av.

### CE-MÄRKNING

CE-märkning innebär att produkten har genomgått ett antal tester som visar att den uppfyller de hälso- och säkerhetskrav som EU ställer. Tillverkaren ska själv CE-märka utrustningen. Märkningen ska vara väl synlig.



# Ryttare är idrottare

Allt större vikt läggs vid att ryttare ska vara i bra form. En vältränad ryttare kan hjälpa sin häst till bättre prestationer.

Ridningen i sig är bra träning, men ryttare som bara rider enstaka dagar i veckan, behöver komplettera med annan träning för att den sammantagna träningsdosen ska vara tillräcklig. För ryttare som rider mer bidrar fysträningen till att ryttaren orkar hålla en högre kvalitet i ridningen och blir mer konkurrenskraftig på tävlingsbanorna. För professionella ryttare handlar det dessutom om att undvika förslitningsskador för att hålla så många år som möjligt.

Sedan ett antal år tillbaka finns Ridsportens Fysprofil framtagen i samarbete mellan Svenska Ridsportförbundet och Sveriges Olympiska kommitté (SOK). Fysprofilen består av tester som hjälper till att identifiera fysiska styrkor och svagheter. Utifrån resultatet kan sedan ett skräddarsytt träningsprogram sättas samman.

Den fysiska träningen handlar mycket om att hitta en styrkebalans i kroppen, där reflexer och signaler hjälper till att skapa balans, så att känsligheten i ridningen kan hållas hög i många situationer och under lång tid. Fysträningen bidrar också till en mental stabilitet som gör att man med högre stresstålighet kan utveckla ett bättre förtroende mellan sig och sin häst.

Vårt att veta är att när kroppen sätter fart och börjar växa (tjejer vanligtvis 11–13 år, killar 13–16 år) blir ofta sådant som tidigare varit enkelt, svårt och krångligt. Det hänger ihop med att kroppens nervsystem inte alltid hänger med när ben och armar växer snabbt. Det gäller att ha is i magen eftersom det rättar till sig när nervsystemet hunnit i fatt resten av kroppen.



## FYSISK TRÄNING FÖR BÄTTRE KVALITET I RIDNINGEN

- Dina naturliga reflexer och signaler i kroppen blir effektivare och finkänsligare.
- Du blir mer mottaglig för de signaler som hästen ger dig.
- Du orkar upprätthålla en hög koncentration och känslighet under längre tid.
- Du kan få stora mentala effekter av träningen – är kroppen stark blir även hjärnan pigg!
- Du förbättrar din sits och inverkan.

## Olika hästtyper

**Så som vi känner dagens hästar har de bara sett ut några miljoner år. Men utvecklingen började redan för omkring 50 miljoner år sedan.**

### Utveckling

Den "urhäst" som vandrade på vår jord då var omkring 30 centimeter hög, hade fyra tår på frambenen och tre tår på bakbenen. Därefter följde ett antal föregångare till vår tids häst, vars latinska namn är *Equus*.



### Huvudgrupper och raser

Hästar delas in i **tre huvudgrupper**:

- Kallblod
- Varmblod
- Ponnyer

som i sin tur delas in i olika raser.

Det finns **mer än 200 kända raser** i världen.

**Kallblod** kallas de stora och grova hästar som till exempel används vid skogsarbete. De är lugna och har tjockt, grovt tagel i man och svans och kraftigt skyddshår runt hovarna. Kända raser är nordsvensk brukshäst och ardenner.

**Varmblod** är lättare hästar som används inom bland annat rid-, trav- och galoppporten. De är livliga och har tunnare man och svans. Några raser är svenskt halvblod, varmlodig travare och engelskt fullblod. Varmblod är livliga och kallblod är lugna, det är alltså ingen skillnad i kroppstemperaturen ...

**Ponnyer** kallas alla hästar som är under 148 centimeter i mankhöjd. Det finns många ponnyraser och några vanliga är:

**Shetlandspanny** – engelsk ponnyras som får vara högst 107 cm, vilket gör den till en populär barnponny.

**Gotlandsruss** – vår äldsta svenska ponnyras som inte helt oväntat har sitt ursprung på Gotland.

**New Forest** – engelsk ridponnyras som det finns gott om i Sverige. Än i dag strövar halvilda ponnyer omkring i skogsområdet New Forest i södra England.

### Kategorier

Ponnyer delas in i olika **kategorier**. Dessa har betydelse framför allt vid tävlingar då ponnyer i samma kategori tävlar mot varandra.

**A-ponny:** upp till 107 centimeter i mankhöjd

**B-ponny:** 107,1–130 centimeter i mankhöjd

**C-ponny:** 130,1–140 centimeter i mankhöjd

**D-ponny:** 140,1–148 centimeter i mankhöjd

# Den dagliga skötseln

Rykten gör att du kommer närmare din häst!



**Ryktar gör man inte enbart för att få hästen ren – du lär också känna din häst samtidigt som det är ett ypperligt tillfälle att upptäcka små sår och svullnader på.**

För att vara rustad för rykt behöver du vissa hjälpmedel! Här beskriver vi de viktigaste redskapen som används till daglig skötsel av hästen.

**Gummiskrapa** är ett bra hjälpmedel när det är hårfällning, eller när hästen är väldigt lerig.

**Rotborsten** har lite grövre och längre strån än ryktborsten, och är bra att använda för att borsta av hästen innan man börjar med själva rykten.

**Ryktborsten** masserar hela kroppen när den dras med långa tag längs hårremmen.

**Ryktskrapan** gör ren ryktborsten från stövet, alltså hudrester och damm.

**Hovkratsen** är ett nödvändigt redskap när man ska kratsa rent hovarna.

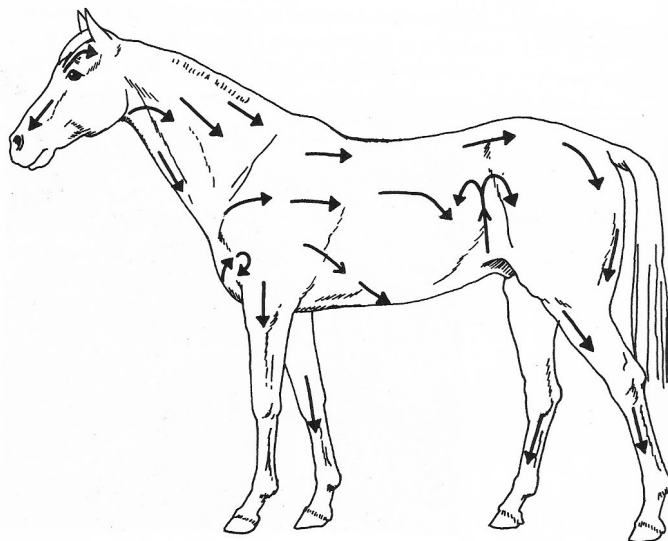
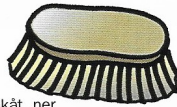
## Så här gör du!

Du börjar alltid med att borsta av hästen all synlig smuts. Starta framifrån-uppifrån och jobba dig bakåt, ner över hals och bringa. Glöm inte områdena mellan frambenen, innanför benen och vid hästens armbåge, där sadelgjorden ska ligga.

Rykta sedan hästen med ryktborste och skrapa. Du håller ryktborsten i handen närmast hästens huvud och ryktskrapan i den andra. Rykta med långa, lugna tag och dra av borsten mot skrapan efter varje eller vartannat borsttag.

Manen och pannluggen redds ut med en mankam eller med en borste. Svansen ska du inte borsta för ofta om du vill undvika att den slits, nöj dig med att i den dagliga skötseln reda ut svansen med fingrarna.

Kratsa hovarna från strålen och ner mot sulan. Tänk på att släppa ner hästens hov långsamt – det är trevligast för hästen.



# Ryttarens hjälper

## RENODLADE HJÄLPER

Det är viktigt att lära sig hjälperna var och en i taget (renodlade) för att så småningom kunna samordna dem. Samsidiga hjälper är till exempel höger skänkel och höger tygel. Diagonala hjälper är till exempel höger skänkel och vänster tygel.

Att med knappt synliga signaler få ett halvt ton hästkrafter att göra det man ber om, är en hisnande känsla de gånger det fungerar. Om så bara för en kort sekund.

Ryttaren kan inverka på hästen med vikten, skänklarna och tyglarna – så kallade hjälper. Naturligt verkar vikt- och skänkelhjälperna framåtdrivande och tygelhjälperna förhållande. Genom att kombinera olika hjälper kommunicerar du med hästen när du rider. Lite beroende på hur hästen reagerar på en signal, följer du upp med en annan. Kännetecknande – och målet! – för en korrekt

hjälpgivning är att den är knappt märkbar för åskådaren, men desto tydligare för hästen. När man pratar om ryttarkänsla syftar man på någon med förmågan att ge precis rätt hjälper på rätt sätt, i rätt ögonblick och i rätt proportioner.

En välutbildad häst är många gånger bästa läraren för en oerfaren ryttare, eftersom den reagerar på rätt sätt när ryttaren ger rätt hjälper. Den rutinerade hästen i kombination med erfarna ögon från marken är ett väl beprövat och vinnande koncept när man ska lära sig rida. Följsamhet, balans och tajming kommer i takt med timmarna i sadeln. Tekniken lär man sig av en instruktör.

**VIKTHJÄLPER.** Ju mjukare och mer stilla du sitter, desto bättre reagerar hästen för vikhthjälperna. Med vikhthjälperna kan du påverka hästen att vända genom att lägga mer vikt i sadeln åt ena hållet. Var därför noga med att sitta mitt över hästen när du rider rakt fram.

**SKÄNKELHJÄLPER.** Skänkelhjälperna kan användas framåtdrivande, sidförande och mothållande (reglerande). Lika tryck med båda skänklarna verkar framåtdrivande, ökat tryck av en skänkel verkar sidförande. Skänkeln verkar mothållande då den begränsar sidförande inverkan av motsatta skänkeln eller hindrar hästen att tränga sig åt sidan.

**TYGELHJÄLPER.** Tygeln är förbindelsen mellan ryttarens hand och hästens mun. Tygelhjälperna kan användas förhållande, eftergivande, ställande, vändande (ledande), mothållande, understödjande och uppresande.

**FÖRSTÄRKA HJÄLPERNA.** Rösten kan också komma till nytta vid ridning. Mycket kommer an på tonfallet. En djup och lugn stämma verkar lugnande på hästen, medan ett kort och uppmuntrande tonfall kan stimulera hästen att ta i lite extra. Andra hjälpmedel för att förtydliga hjälperna är ridspö och sporrar. Med spöet kan man exempelvis förtydliga de framåtdrivande hjälperna. Sporren är en förstärkning av skänkelhjälpen.

**HALVHALT.** Halvhalt är en övergående förhållning av hästen under rörelse, varvid steget för ett ögonblick förkortas och tempot minskas, dock utan att livligheten i trampet går förlorad. Halvhalten används för att få hästen i jämvikt eller för att göra den uppmärksam på att göra en rörelse.

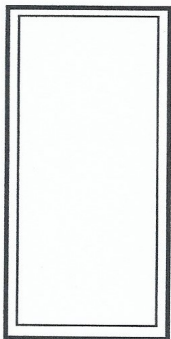
## NÄR HÄSTEN INTE GÖR SOM DU VILL

Snabba lösningar på problem som dyker upp vid ridning är ofta kortsiktiga. De består av spön, skarpare bett, inspänningstyglar eller tuffare hjälper. Du kräver att hästen samarbetar i stället för att be den om det. När hästen gör tvärtemot vad du önskar beror det i de allra flesta fall på att du gett den felaktiga eller ottydliga signaler. Det kan också bero på att den har ont någonstans, eller helt enkelt inte förstår vad den ska göra. När hästen inte reagerar som du tänkt dig, börja med att ta reda på om det är något som gör ont eller om det är du som gjort något tokigt. Bli aldrig arg på din häst – det kan vara du som inte gett tillräckligt tydliga signaler.

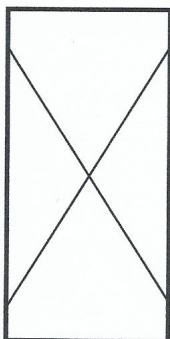


## Ridbanans vägar

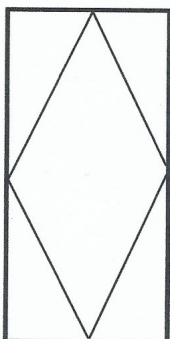
Ridbanan är indelad i olika linjer och vägar. Här är några av dem. Överst står vad linjen heter, under står kommandot som ridläraren säger.



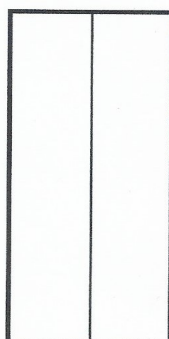
**Fyrkantspåret**  
"Följ fyrkanten"



**Diagonalen**  
"Vänd snett igenom"

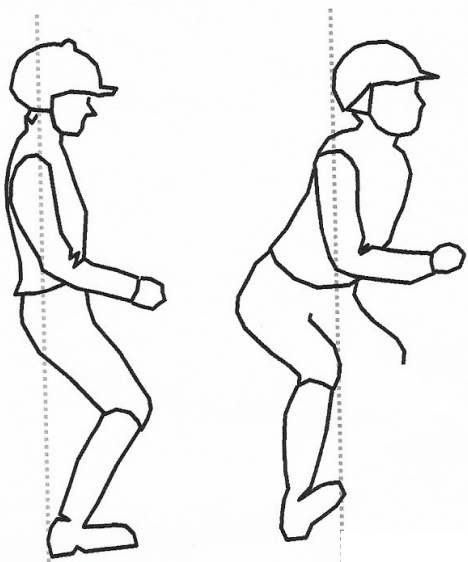


**Hörnlinjen**  
"Vänd halvt igenom"



**Medellinjen**  
"Vänd rätt upp"

## Ryttarens Sits



**Lodrat sits :** Den lodräta sitsen är när ryttarensitter mitt i sadeln och man kan dra en rak linje mellan axel, höft och häl. Ryttaren ska vara helt avslappnad och sitta i egen balans. För att lära sig sitta rätt är det bra att göra olika balansövningar till häst.

**Lätt sits:** I den lätta sitsen avlastas hästens rygg. Är användbar vid hoppning, terrängridning och ridning av unghästar. Det finns olika typer av lätt sits. Man säger djup lätt sits ( 3-punkt) och lätt sits ( 2-punkt). I den lätta sitsen avlastat hästens rygg helt medans i den djupa lätta sitsen finns det en lätt kontakt med sadeln. Man ska kunna dra en rak linje mellan axel, knä och tå.

## Bli stallsmart!

**Stallregler** är de riktlinjer som talar om hur vi ska uppföra oss för att våra fyrbenta vänner ska trivas. Reglerna kan variera från stall till stall, men de flesta är rätt generella.

Stim, stoj och spring hör till exempel inte hemma i något stall. Ordning och reda på egna och hästens saker så att de inte ligger kringkastade i onödan, är däremot något som gäller i de flesta.

Hästar är vanedjur och vill ha rutiner, vilket vi människor också mår bra av. Arbetsrutiner gör att alla i stallet vet vad som ska göras – till exempel när det är utfodring, när hästarna släpps ut och när de tas in från hagen.

### Exempel på arbetsrutiner

#### 07.30

En vanlig dag på ridskolan börjar tidigt på morgonen med utfodring. En häst i frihet äter ungefär 14 timmar per dygn och det beteendet finns kvar sedan tusentals år. Hästen vill alltså leta mat och

beta stora delar av dygnet. Därför måste vi se till att så gott det går efterlikna hästens naturliga tillvaro när den ställs i ett stall eller går i små hagar utan gräs. Man brukar säga att en häst ska ha mat minst tre gånger per dag – helst fler.

#### 08.00

När alla hästar ätit upp brukar de släppas ut i hagen. När hästarna leds används alltid gramma och grimskäft, det fungerar som din förlängda arm. Vid speciella tillfällen, till exempel vid uppvisningar eller om hästen är busig är det bra att använda träns. Vänd alltid hästen från dig när du svänger så undviker du att bli trampad.

#### 08.30–11.30

Medan hästarna är ute är det lämpligt att passa på och göra rent i stallet. Mocka ska man göra minst en gång om dagen och det kan vara bra att göra på förmiddagen.

#### 12.00

Lunch – en del stall tar in hästarna för lunchfodring, andra låter hästarna gå kvar ute och äta hö. På ridskolor får hästarna oftast gå in så att de hinner få ett par timmars vila innan arbetet börjar igen på eftermiddagen.

#### 12.30–14.00

Stallet är stängt så att hästarna får lite lugn och ro. Hö ges.

#### 15.00

Lektionerna börjar.

#### 20.00

Kvällsfodring.



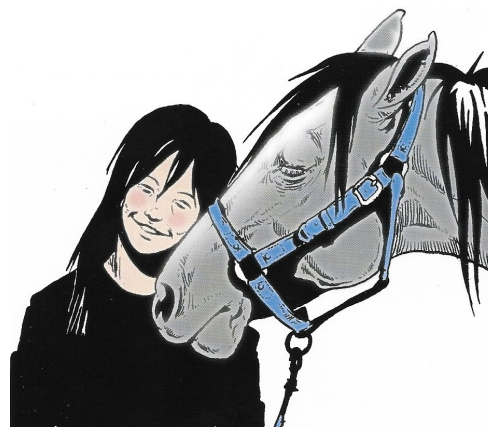
## SAMMANKOMST

Varför har man egentligen något så trist som regler och rutiner i ett stall? Behövs det verkligen? Varför har alla dessa "måsten" kommit till?

Ställ frågor: Hur betar man sig i stallet? Hur ser det ut i ditt stall? Får man springa där? Skrika och väsnas?

Många ridklubbar har tagit ställning mot rökning för att få sina anläggningar rökfria. Hur ser det ut i elevernas stall?

Prata om allt detta med utgångspunkt från Hästens Bön.



# Vad säger hästen?



## Ett talande kroppsspråk

När hästar kommunicerar med varandra så gör dom det framförallt genom sitt kroppsspråk, sitt minspel och öronspel. De gör många fler tecken med kroppen än vad de ger ljud ifrån sig. Öronen är lätta att se och kan visa flera olika signaler – en häst med bakåtstrukna öron är arg eller irriterad medan en med öronen spetsade framåt är vänligt inställd. Men däremellan finns en mängd andra lägen, som man måste vara väldigt uppmärksam för att se.

Det ligger i hästens natur att vara observant på små förändringar i minspel och kroppsspråk, för näst efter öronspelet är hästansiktets mimik det viktigaste sättet för hästar att kommunicera med varandra. Mimiken kan många gånger vara svår att tolka för människor, det kanske bara är en skrynklad överläpp, en vidgning av näsborrarna eller en ryckning i ena käkmuskeln...

## Varnings signaler!

Skulle du någon gång möta en häst med mycket sänkt huvud, bakåtstrukna öron och som dessutom pendlar lite med huvudet från sida till sida – varning! Den signalen betyder nämligen att hästen är riktigt ilsken! Det händer att ston gör så för att skrämja bort nyfikna från deras föl.

Hästar varnar oftast innan de blir våldsamma. En häst som tänker sparka, lyfter vanligtvis lite på ena bakbenet som en första varningssignal. Det brukar räcka för att den andra hästen ska flytta sig.

## Hur är det med humöret?

- **Öronen lite åt sidorna:** Häst i vila, avslappnad. Väck den varligt.
- **Öronen spetsade framåt:** Glad och nyfiken.
- **Öronen bakåt:** Hästen är arg eller irriterad. Ena örat bakåt kan betyda att den lyssnar.
- **En rädd häst** visar ofta vitögat, öronen spelar åt alla håll och hela kroppen är på spänn...

SEDAN klär du på honom tränset: Börja med att hålla nackstycket i höger hand.

Lägg därefter bettet i vänster handflata. För handen mot hästens mun; bjud honom bettet. Tar han det villigt behöver du bara fortsätta med att trä nackstycket över hans öron – och tränset är på.

En häst som däremot trilskas eller småretas genom att vägra gapa, får du däremot lov att tackla med viss, vänlig, list tillbaka. Stick i så fall vänsterhandens tumme in i hans vänstra mungipa, samtidigt som du håller om nosryggen (och håller i nackstycket) med höger hand. Med tummen mot mungipan kommer hästen helt säkert att gapa och acceptera bettet. Det är dessutom ett riskfritt knep. Innanför mungipan har hästen inga tänder.

NÄR DU VÄL har fått bettet in i hästens mun och tränsets nackstycke över hans öron, återstår bara att justera och spänna de sista remmarna:

Rätta först till tränset så att det sitter rakt och rätt. Se att inget läder ligger snott eller vridet. Rätta till pannluggen. Lyft den och lägg den över pannbandet. Spänn sedan käkremmen, förhållandevis löst: du ska ledigt kunna få in en knuten hand mellan den knäppta käk-



remmen och hästens ganascher, de runda kinderna. Sitter käkremmen hårdare kan hästen känna ett obehagligt tryck mot strupen.

Efter käkremmen återstår bara nosgrimman.

Alltefter typ och modell ska denna nosgrimma spännas antingen ovanför eller nedanför bettet. Den nosgrimma som spänns ovanför bettet ska också ligga innanför sidostyckena. Oavsett typ bör den spännas fast men inte för hårt. En tumregel: kan du precis få in två fingrar mellan nosgrimman och hästens nosrygg? Då sitter nosgrimman lagom hårt.

ALLRA SIST knäpper du givetvis upp stallgrimmans nackrem om du har haft den spänd runt hästens hals. Sedan är du klar. Din häst är tränad. Nu kan du leda ut honom.

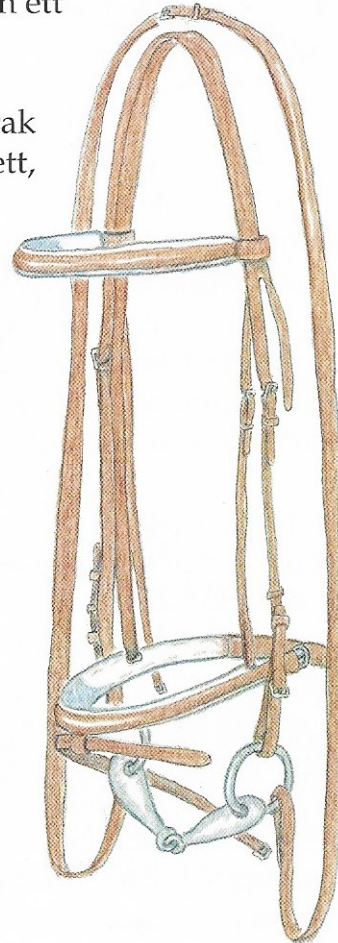


HÄSTEN ÄR RYKTAD OCH ren, han är sadlad. Nu behöver du bara tränsa innan du kan leda ut honom, sitta upp och börja rida. Så här går det till:

TRÄNSET ÄR den absolut vanligaste varianten av vardagsbetsling för ridbruk i vårt land. Ett tränset är ett enkelt huvudlag med tyglar och ett ledat bitt med löpande eller fasta bettringar. Ett tränsetbitt är relativt snällt och inte skarpt som t ex en rak stång i hästens mun. Ju tjockare bitt, desto mildare verkar det.

BÖRJA NATURLIGTVIS med att se över tränset. Titta framför allt på bittet: är det rengjort sedan förra gången hästen hade det i munnen? Intorkade matrester är inte aptitliga för honom heller...

Om allt verkar OK tar du tränset med dig in till hästen. Tala som alltid om att du kommer, stig in i spiltan på hans vänstra sida, lägg tyglarna över hans hals, knäpp upp grimman och trä av den – men spänn eventuellt grimmans nackrem om halsen på din häst. På så vis står han säkert kvar på sin plats.



## En blick säger mer än tusen ord...

Även föl måste lära sig att tyda vad olika signaler betyder, det är inget som är medfött. Därför kan man ibland se en fölunge gå rakt förbi ledaren i en grupp hästar, kanske för att dricka vatten först av alla. Fölet märker inte alls att ledaren ser hotfull ut med skrynklad överläpp och tillbakalagda öron, men ett par tänder i manken sätter snabbt fölungen på plats och lär den att se upp med signalerna framöver...

## Var rädd om mig

Unga hästar visar ofta underkastelsemin när de träffar på okända hästar eller nya föremål. Då sträcker de fram huvud och hals och ger ifrån sig ett klapprande ljud med tänderna. Det betyder "jag ger mig, jag är liten och svag, var rädd om mig". Föl kan göra det mot allt okänt och främmande till exempel om man sträcker in en hand i boxen för att klappa den innan den blivit van vid det. Underkastelse är också att trycka in svansen mellan benen och göra sig så liten och obetydlig som möjligt. En häst angriper inte en annan häst som visar underkastelse.

## Hästsneck

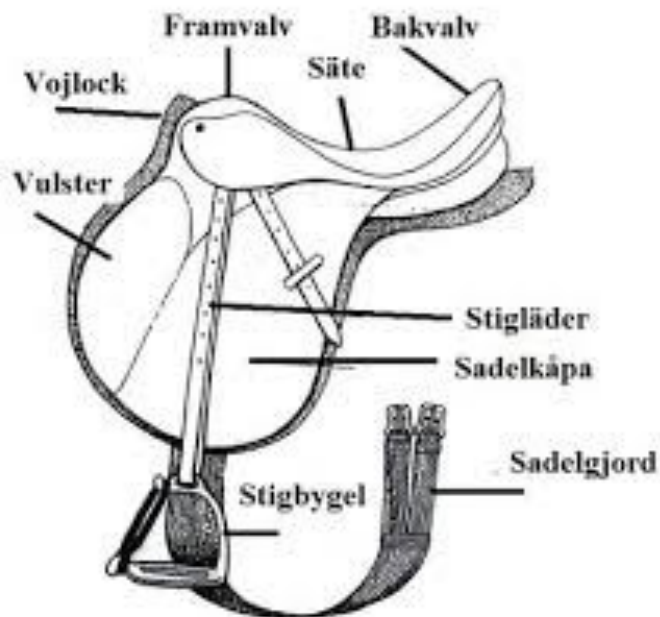
Kroppsspråket dominerar, men när hästarna väl tar sig ton är de vanligaste ljuden gnägningar, skriandes, fnysningar, frustningar, blåsningar och mullrande strupljud. Många gånger fnyser hästen i stället för att gnägga till exempel om den blir väldigt skrämmd eller upphetsad. Men visst händer det att hästar gnäggas, till exempel gör hingstarna det när de ska imponera på ston. Stona i sin tur använder ljud när de kallar på sina föl och när de småpratrar med dom.

## Tonfall och kroppsspråk

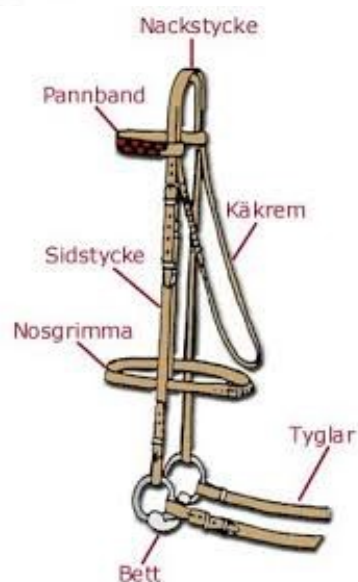
Forstår hästen vad man säger? Inte direkt, men de kan tyda tonfallet. Du kan alltså i mjuk, vänlig ton säga "Din dumma, idiotiska häst" och få hästen att med spetsade öron sträcka fram huvudet och snusa mjukt och förtroligt mot din kind. Likväl kan hästen läxas upp med orden "Du är världens bästa häst", om dom sägs med ett argt och upprört tonfall. Ditt kroppsspråk spelar naturligtvis också stor roll. Hur du är placerad i förhållande till hästen, och på vilket sätt du rör dig.



# Sadelns delar



# Tränsets delar



DET FÖRSTA DU BÖR göra, innan du sadlar, är förstås att kontrollera att sadeln är hel och ren och allt är i sin ordning (naturligtvis vet du också att hästen är ryktad, ren och redo).

Stigbyglarna ska vara uppdragna högst upp i stiglädren, intill kramporna där lädren fäster i sadeln. Sadelgjorden ska vara fäst i sina stroppar på högersidan och ligga uppvikt över sadeln. Vojlocken ska vara ren, och fäst vid sadeln. Inga delar får släpa, hänga eller dingla ner från sadeln. Det kan både skada och skrämma hästen.

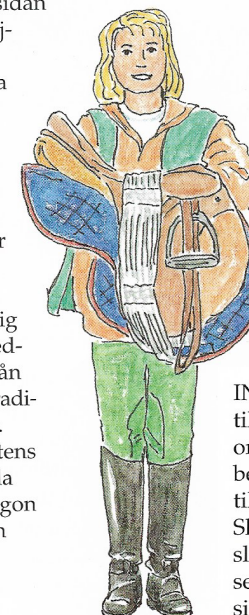
MED ALLT UNDER kontroll tar du sadeln över ena armen och går upp till hästen på vanligt, säkert sätt: tala om att du kommer, smacka lite lätt, låt hästen flytta sig åt sidan i spiltan och kliv upp bredvid honom. Du kan sadla både från vänster och från höger sida. Av tradition brukar man börja från vänster.

Lyft sadel och vojlock över hästens manke och sänk försiktigt ner hela sadelpaketet över hästryggen, någon decimeter längre fram mot halsen än sadeln sedan ska ligga. Släpp inte ner sadeln med en duns.

Dra därefter sadeln medhårs, bakåt, till rätt läge – strax bakom manken och bogbladet. På så sätt är du säker på att härremmen ligger slät och inte skaver under sadeln. Se samtidigt till att lyfta upp vojlocken, mitt under sadeln, så att det bildas en smal lufttunnel utmed hästens ryggrad. Det är viktigt. Annars kan vojlocken orsaka skav eller tryck.

När du är säker på att sadeln ligger rätt och vojlocken slätt, går du runt till hästens andra sida och kontrollerar att allt ligger lika riktigt där:

# Så Sadlar Du Din Häst



INGA VECK på vojlocken, ingen tilltrasslad sadelgjord. Titta efter omsorgsfullt, släta till om det behövs, släpp ner gjorden som tills nu har legat ovanpå sadeln. Släpp den inte så häftigt att den slår mot hästens framben. Gå sedan tillbaka runt till vänster sida igen.

Nu böjer du dig ner och hämtar upp sadelgjorden. Stryk med handen under hästens buk, känn att det inte sitter smuts eller grus där gjorden ska ligga och spänn sadelgjorden – men spänn bara löst till att börja med. Många hästar tycker illa om att få ett "skärp" åtdraget om magen. De spänner sig, blåser upp sig, visar alla möjliga tecken på irritation.

För att minska det obehaget för hästen spänner man sadelgjorden i omgångar, ett par hål i taget. De sista hålen drar du inte förrän det är dags att sitta upp.

SADELGJORDEN – och därmed sadeln – ligger rätt när du spänner gjorden ungefär en handsbredd bakom hästens armbåge och bogbladet.